

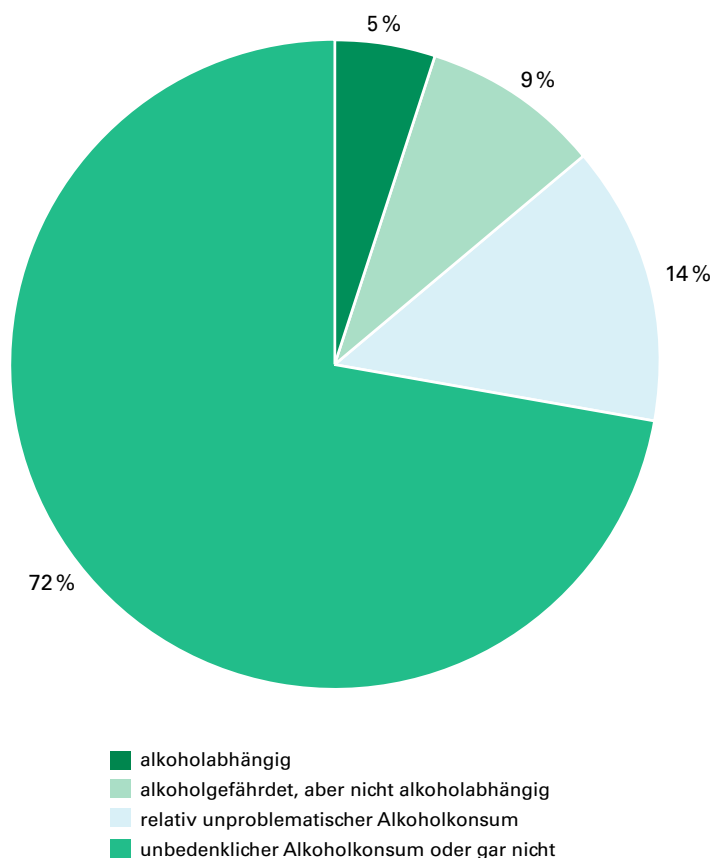
Alkohol & Jugendliche

Die Situation in Österreich

Beim Feiern, beim Fortgehen, beim Trauern, beim Sport: Alkohol – Teil unseres gesellschaftlichen Lebens oder gefährliche Droge? Kaum ein Thema ist so widersprüchlich besetzt wie Alkohol. In unserem Land sind rund 350.000 Menschen alkoholkrank und etwa 700.000 haben einen problematischen Umgang mit Alkohol. Alkohol ist damit das am meisten verbreitete Suchtmittel in Österreich!

Wie der Alkoholkonsum in der österreichischen Bevölkerung zwischen 16 und 99 Jahren unterteilt ist, zeigt folgendes Diagramm:

Alkoholkonsum in Österreich



Kinder & Jugendliche und der Alkohol

Ebenso wie beim Rauchen sind Kinder und Jugendliche auch beim Thema Alkohol stark durch das persönliche und soziale Umfeld beeinflusst. 10 % aller Kinder und Jugendlichen in Österreich leben in einer Familie, in der zumindest ein Elternteil alkoholabhängig ist. Annähernd 50 % sind mit Alkoholkrankheit im weiteren Familienkreis konfrontiert. Aus der Präventionsforschung ist bekannt, dass Kinder von alkoholabhängigen Eltern ein vielfach erhöhtes Risiko haben, später selbst eine Abhängigkeit, eine Verhaltensstörung oder andere psychische Probleme, wie Ängste, Depressionen, Hyperaktivität oder Beziehungsstörungen, zu entwickeln. Die Kinder leiden damit stark unter dem alkoholbedingten Verhalten der Eltern.

Jugendschutz:

Der Jugendschutz wurde mit 1. Jänner 2019 weitgehend vereinheitlicht. Seitdem gelten in ganz Österreich folgende Bestimmungen:

- » Bis zum 16. Geburtstag sind Erwerb, Besitz und Konsum von alkoholischen Getränken verboten.
- » Bis zum 18. Geburtstag sind Erwerb, Besitz und Konsum von Spirituosen (z. B. Schnäpse) sowie von Mischgetränken (z. B. Alkopops) verboten.

Alkohol – was ist das?

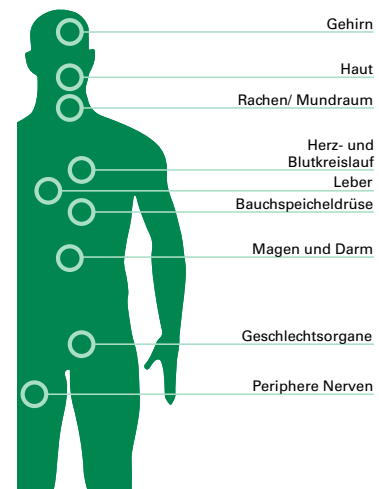
Alkohol ist ein natürlicher Stoff, der bei der Gärung von zuckerhaltigen Substanzen entsteht. Alkoholische Getränke aus Früchten (natürlicher Zucker) sind Weine, alkoholische Getränke aus Getreide sind Biere. Bei der Entstehung von Alkohol unterscheidet man zwischen dem zum Genuss geeigneten Ethanol und dem nicht genießbaren, hochgiftigen Methylalkohol.

Die Dosis macht das Gift

Grundsätzlich ist Alkohol ab dem ersten Schluck schädlich für den menschlichen Körper. Je mehr getrunken wird, desto schädlicher ist er für die Gesundheit auf lange Sicht. Man kann das Risiko in drei Bereiche unterteilen. Die offizielle Empfehlung für den sogenannten risikoarmen Konsum liegt bei Frauen bei 16 Gramm reinen Alkohols (0,2 l Wein) täglich und bei Männern bei 24 Gramm (0,3 l Wein). Für alle gelten zusätzlich 2 alkoholfreie Tage in der Woche. Das bedeutet jedoch nur, dass das Risiko für eine Schädigung gering bleibt, jedoch nicht ausgeschlossen ist.

Auswirkungen auf die Gesundheit

Durchschnittlich verlieren alkoholranke Menschen 17 bis 20 Jahre ihres Lebens. 100 Personen sterben jährlich in Österreich an akuter Alkoholvergiftung. Diese Risiken betreffen längst nicht nur Abhängige, sondern alle, die regelmäßig zu viel Alkohol trinken. Jeder Alkoholkonsum, der zu körperlichen, psychischen oder sozialen Schäden führt, ist ein Alkoholmissbrauch.



Auswirkungen von Alkoholkonsum

Eine merkbare Wirkung des Alkohols setzt bei den meisten Menschen ab einem Blutalkoholspiegel von ca. 0,2 Promille ein. Mit der Einheit „Promille“ wird die Alkoholkonzentration im Blut bestimmt. Eine Blutalkoholkonzentration von 1 Gramm Reinalkohol auf 1 Liter Blut wird als 1 Promille bezeichnet. Je mehr Promille, umso stärker die Wirkung und umso gefährlicher der negative Effekt. Das Unfallrisiko steigt mit zunehmender Alkoholisierung, wobei Jugendliche und ältere Menschen besonders gefährdet sind. Die folgende Beschreibung kann als grobe Orientierung dienen.

Promille-Bereich	Wirkung und Effekt
0,2 – 0,5 Promille	geringere Hemmungen, stärkeres Kommunikationsbedürfnis
0,5 – 1,0 Promille	Schwips: zunehmende Enthemmung und Kritiklosigkeit, verringerte Reaktionszeit
1,0 – 2,0 Promille	Rauschstadium: stärkere Beeinträchtigung der Reaktionsfähigkeit, des Gleichgewichts, der Koordination und der Sprache, Übelkeit, Schläfrigkeit
2,0 – 3,0 Promille	starker Rausch: sehr undeutliche Sprache, Sehstörungen, unkoordinierte Bewegungen, Gleichgewichtsstörungen, Konzentrationsdefizite, stark herabgesetzte Reaktionsfähigkeit, Übelkeit, Schläfrigkeit
3,0 – 5,0 Promille	Vollrausch: Störung allgemeiner Funktionen, Bewusstlosigkeit bis zum Koma, schwache Atmung
ab 3,5 Promille	Gefahr einer Atemlähmung!

Abbau von Alkohol

Als Faustregel gilt: Pro Stunde baut der Körper mindestens 0,1 Promille Alkohol ab. Mit einem Seidel Bier oder einem Achtel Wein erreichen durchschnittliche Erwachsene nicht mehr als 0,3 Promille. Welchen Alkoholspiegel man mit welcher Menge Alkohol erzielt und die Geschwindigkeit, mit der Alkohol abgebaut wird, kann jedoch nicht allgemeingültig festgelegt werden, weil dies von mehreren Faktoren, wie z. B. Geschlecht, Körperbau etc., abhängt. Um auf Nummer sicher zu gehen, bedient man sich bei der Faustregel daher einer sehr langsamen Alkoholabbaurate. Ein Seidel Bier bzw. 0,3 Promille sind folglich nach drei Stunden komplett abgebaut und man ist wieder auf 0,0 Promille. Man hört immer wieder, dass Personen mit erheblich höherem Alkoholkonsum bei Testungen deutlich unter der 0,5-Promille-Grenze lagen. Das ist unter gewissen Voraussetzungen (z. B. bei einem starken und großen Mann, der zum Alkoholgenuss auch viel gegessen hat) durchaus möglich.

Vorbeugung

Um schädliche Auswirkungen gar nicht erst auftreten zu lassen ist ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol unverzichtbar. Dazu zählt, sich über die Konsumgrenzen zu informieren, die schädlich für die Gesundheit sind, bewusst darauf zu achten, wie viel man trinkt. Auch zu überlegen warum man trinkt und warum man vielleicht auch mal zu viel trinkt, ist ein wichtiger Punkt. Man sollte auch mal bewusst Alkoholpausen einlegen um dem Körper Erholung zu bieten.

In allen Bundesländern gibt es Fachstellen für Suchtprävention, die weitreichende Unterstützungsangebote für unterschiedliche Zielgruppen bieten. Eine Übersicht sowie weitere Informationen und Videos finden Sie unter www.hauptverband.at/alkohol